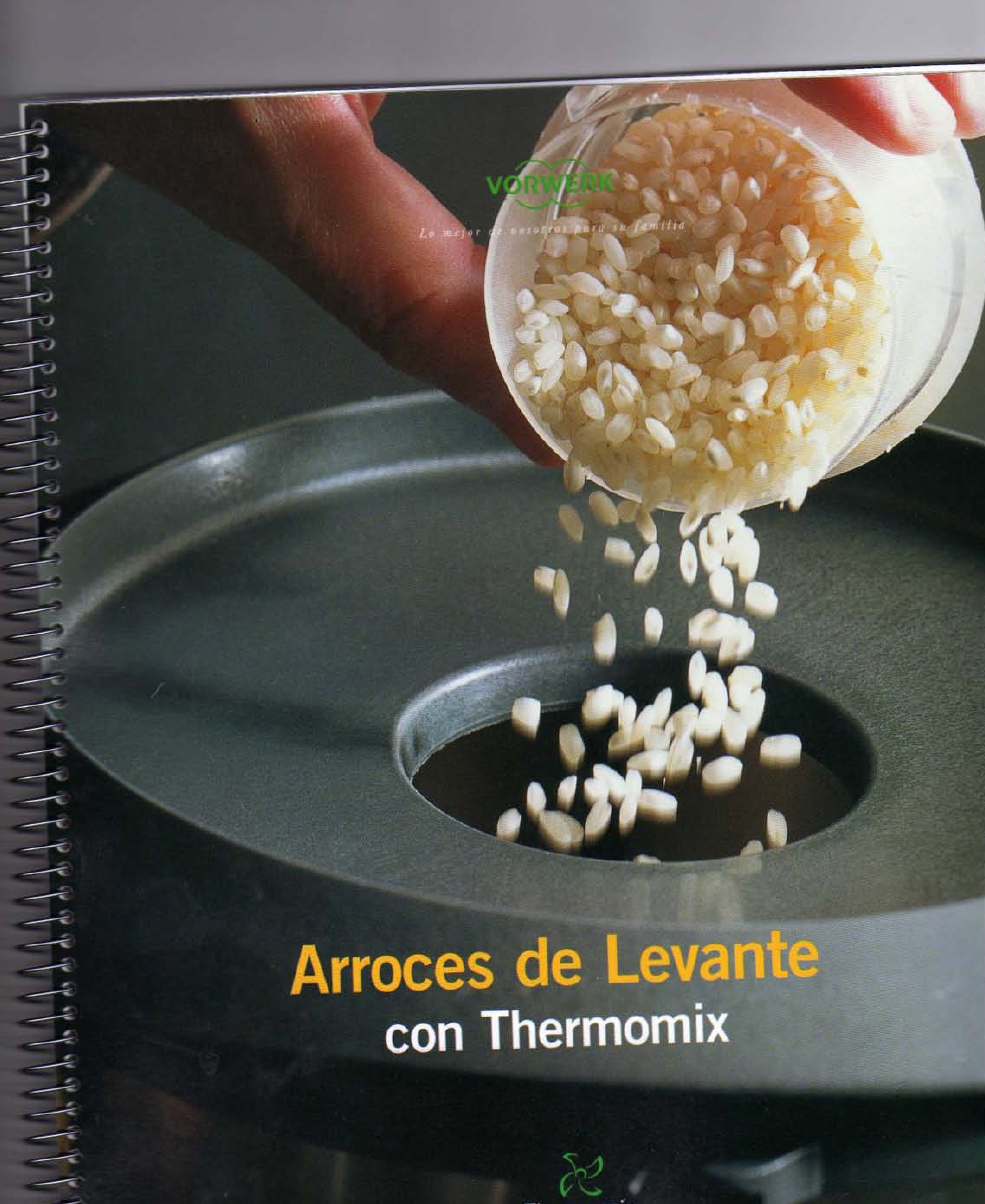



# Arroces de Levante
## con Thermomix



El arroz es un alimento sobre todo energético, compuesto fundamentalmente por hidratos de carbono y en mucha menor medida, por proteínas. Tras su refinamiento y pulido pierde hasta la mitad de su contenido en minerales y la mayor parte de las vitaminas del grupo B. Sin embargo, el vaporizado de arroz permite la disminución de la pérdida de vitaminas. Otra característica de este cereal, el segundo más consumido en el mundo después del trigo, es su bajo contenido en sodio. La cáscara de arroz, además de contener fibra, resulta muy beneficiosa para reducir el nivel de colesterol en sangre. De esta manera, el arroz integral, que conserva la cáscara, resulta recomendable para personas con niveles de colesterol elevados. Por otra parte, el arroz es uno de los escasos cereales sin gluten, de ahí que sea también apropiado para la dieta de celíacos.

Asia produce más de la mitad de la recolección mundial de arroz mientras que la producción en Europa representa aproximadamente un cuarto de la producción total. Valencia acapara alrededor de un 16% de la cuota española, aunque existen otros centros de producción señalados en España como el Delta del Ebro, Andalucía y Murcia. Son los árabes los que introducen este cereal en todo el arco mediterráneo hace 1.300 años, donde prolifera su desarrollo gracias a las técnicas de regadío y al clima templado de la zona. El centro agrícola valenciano está situado en el lago de la Albufera y su parque natural, donde se produce un arroz con denominación de origen, que se extiende a lo largo de 30.000 hectáreas de cultivo. Alrededor de 3.000 pertenecen al lago de agua dulce que es el que surte y abastece los campos para su inundación. Dada la buena climatología de la zona, la producción en kilos alcanza los 8.700 por hectárea, repartida en minifundios.

**Principales tipos de arroz**

**Denominación de origen Arroz de Valencia**

De las más de 5.000 variedades diferentes de arroz, solamente hay tres amparadas por la Denominación de Origen Arroz de Valencia: Senia, Bahía y Bomba.

**Variedades Senia y Bahía**

Son dos variedades pertenecientes al tipo de grano medio y perlado utilizadas tradicionalmente en la cocina valenciana. La perla o mancha blanca en el centro del grano constituye un aporte adicional de almidón que favorece la rápida absorción del caldo durante la cocción.



**Variedad Bomba**

Tipo de arroz de grano redondo, muy apropiado también para la cocina mediterránea. El detalle característico de esta variedad es que el grano cocido no se abre longitudinalmente, además de experimentar un aumento de longitud de hasta dos y tres veces su tamaño en crudo. No se empasta tras la cocción, ofrece gran consistencia y garantiza la completa absorción de los sabores.

**Arroz largo**

El grano es superior a los seis mm. Sus variedades son generalmente de tipo cristalino, es decir, con un menor contenido en almidón. Después de su cocción queda suelto, por lo que es especialmente apropiado para ensaladas y como guarnición.

**Arroz integral**

El arroz integral se caracteriza por ser de grano medio y por su color oscuro, ya que conserva el salvado de la cáscara que lo envuelve. Es rico en fibras y vitaminas y requiere una cocción lenta.

**Arroz salvaje**

El grano de este tipo de arroz es el más fino que existe. Su color es oscuro y tras cocerlo se mantiene suelto lo que lo convierte en óptimo para guarnición.

**Arroz aromático**

Comprende el Basmati de la India y Pakistán, el Jazmín de Tailandia y cientos de variedades locales.

**Variedad Basmati**

Arroz de característico aroma similar al de la nuez, de grano muy largo y fino. Tras la cocción queda esponjoso y terso. Es una de las variedades más preciadas, con un valor mucho más elevado al del resto de tipos que existen en el mercado internacional.

**Variedad Jazmín**

Esta variedad destaca por su olor a jazmín. Puede servirse hervido, como guarnición de pescados y mariscos.

Tiempo con Thermomix: 40 m
Tiempo total: 40 m

(para 1,20 litros)

500 g de gamba arrocera
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 200 g de agua

# Fumet *de marisco*

1 Ponga las gambas y el aceite en el vaso. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

2 Agregue el agua y programe **30 minutos, 100º, velocidad 1**. Cuele y reserve.

**Sugerencia:** Si quiere concentrar el caldo, póngalo de nuevo en el vaso y programe **30 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

**Nota:** Puede conservar el *fumet* durante 2 ó 3 días en el frigorífico. También puede congelarlo en cubitos. Si lo prefiere puede separar las cabezas y pelar los cuerpos de las gambas (para aprovecharlos para una sopa o sofrito) y hacer el *fumet* sólo con las cabezas y las cáscaras.

Tiempo con Thermomix: 1 h
Tiempo total: 1 h

(para 1 litro)

1 cebolla
6 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de rape, mejor de la cabeza
200 g de mero (huesos) o 200 g de pescado de roca
1 200 g de agua

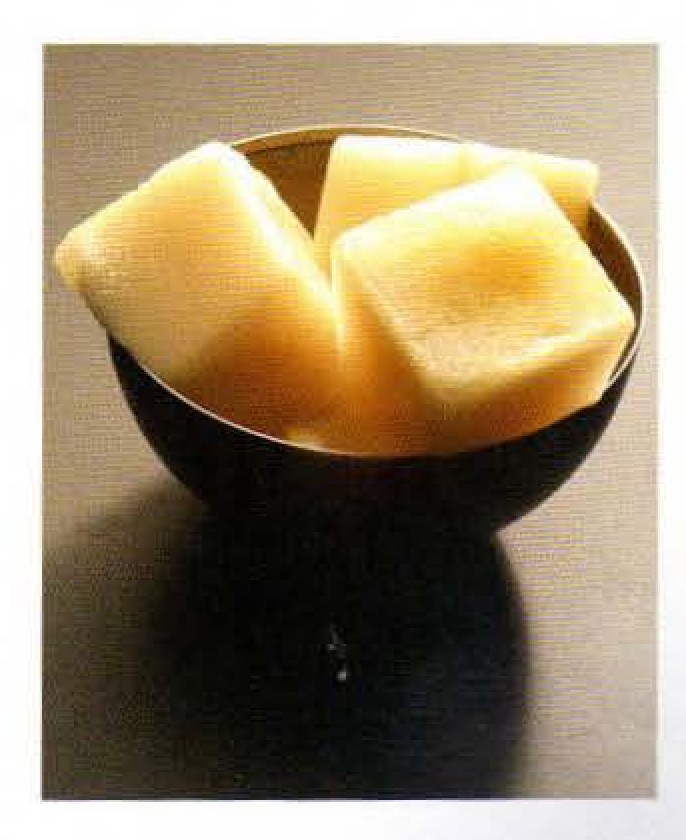
# Fumet *de pescado*

1 Ponga la cebolla y los dientes de ajo en el vaso. Programe **6 segundos, velocidad 4**.

2 Añada el aceite y los pescados y sofría programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

3 Agregue el agua y programe **50 minutos, 100º, velocidad 1**. Cuele y reserve.

**Nota:** Puede conservar el *fumet* durante 2 ó 3 días en el frigorífico. También puede congelarlo en cubitos.





Fumet *de marisco* >



Tiempo con Thermomix: 30 m, 4 s
Tiempo total: 32 m

(para 1,20 litros)

200 g de repollo
100 g de nabo blanco
100 g de zanahoria
100 g de apio
100 g de puerro
1 cebolla pequeña
1 tomate pequeño
1 200 g de agua



# Caldo de verduras

1 Ponga las verduras lavadas en el vaso y trocee programando **4 segundos, velocidad 4**.

2 Agregue el agua y programe **30 minutos, 100º, velocidad 1**. Cuele y utilice el caldo en la receta correspondiente.

**Nota:** Puede cambiar las verduras a su gusto, pero evite las patatas, ya que la fécula, si se deshace al cocer, provoca que el arroz se pegue o se requeme la pared del vaso del Thermomix.

Puede aprovechar las verduras sobrantes (después de colarlas) simplemente sofriendo unos dientes de ajo con unos taquitos de jamón y 50 g de aceite de oliva virgen extra. Para ello programe **7 minutos, 100º, velocidad 1**. Vuelque sobre las verduras y sirva.

Puede conservar el caldo durante 2 ó 3 días en el frigorífico. También puede congelarlo en cubitos.

**Sugerencia:** Si le gusta el caldo con más sabor, después de trocear y antes de agregar el agua, puede añadir 100 g de aceite de oliva virgen extra y sofreír **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

Tiempo con Thermomix: 45 m
Tiempo total: 45 m

(para 1 litro)

5 garbanzos (crudos)
20 g de nabos
20 g de zanahorias
20 g de puerros
1 000 g de agua
1 hueso de jamón
1 hueso de rodilla de vaca
250 g de gallina
Sal

# Caldo de carne

1 Ponga en el vaso bien seco los garbanzos y pulverice programando **20 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Compruebe que la harina resultante ha quedado bien fina, de no ser así repita la operación.

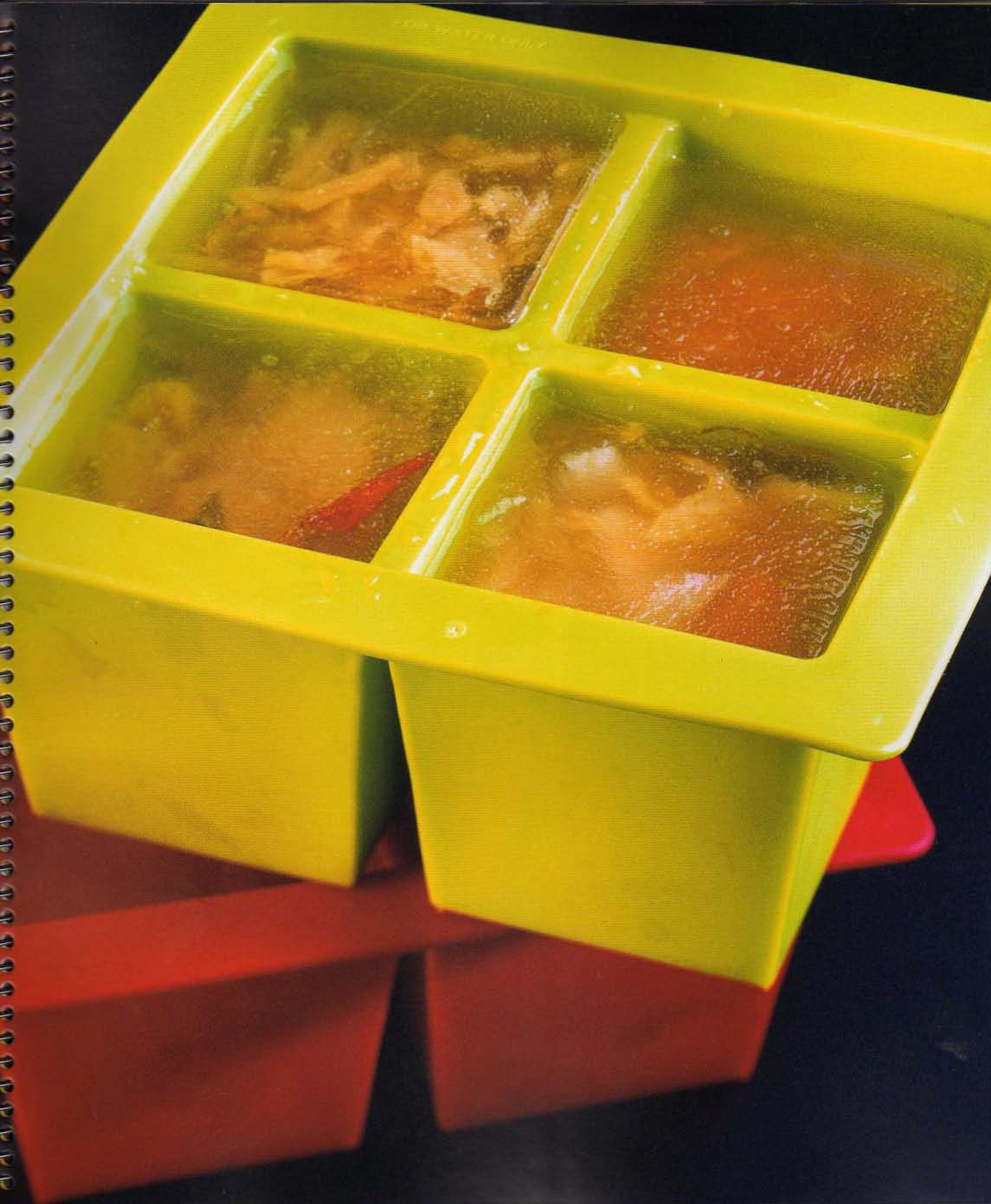
2 Incorpore las verduras y 200 g de agua. Triture programando **25 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula baje los restos de las verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Introduzca los huesos, la gallina y la sal en el cestillo, colóquelo dentro del vaso y agregue el resto del agua. Programe **45 minutos, temperatura 100º, velocidad 3**.

4 Saque el cestillo con la espátula y compruebe el punto de sal del caldo.



*Caldo de verduras* >



Tiempo con Thermomix: 40 m, 6 s
Tiempo total: 45 m

(para 4 personas)

150 g de acelga
100 g de patata
100 g de zanahoria
100 g de nabo amarillo
1 diente de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de tomate triturado, natural o en conserva
1 cucharadita de pimentón dulce
1 000 g de agua
Sal
Azafrán o colorante (opcional)
200 g de arroz
100 g de alubia blanca cocida

# *Arroz con acelgas*

1 Ponga en el vaso las acelgas, la patata, la zanahoria, el nabo amarillo y el diente de ajo, siguiendo el orden de la lista de ingredientes y trocee programando **6 segundos, velocidad 4**.

2 Añada el aceite y el tomate triturado. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Unos segundos antes de que termine, agregue por el bocal el pimentón.

3 Incorpore el agua, la sal, el azafrán o colorante (si lo utiliza) y programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Para que no pierda temperatura, agregue el arroz por el bocal y programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando queden 4 minutos para terminar el tiempo programado, añada las alubias por el bocal. Verifique el punto de sal y sirva.

**Sugerencia:** puede añadir unos trozos pequeños de jamón en el sofrito, o unos caracoles en el arroz. Si le gusta picante, puede añadir una cayena.



Tiempo con Thermomix: 50 m, 6 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
200 g de almejas
70 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
3 dientes de ajo
4 gambas
4 cigalas
4 gambones
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
200 g de arroz
Sal

# *Arroz de marisco*

1 Cubra las almejas con agua con sal para que suelten la arena, lávelas y póngalas en el recipiente Varoma. Reserve.

2 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

3 Ponga en el vaso el tomate, la cebolla y los ajos. Triture programando **6 segundos, velocidad 5**. Retire y reserve.

4 Ponga en el vaso las gambas, las cigalas, los gambones y el aceite. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara**.

5 Agregue las verduras reservadas (paso 3) y programe **7 minutos, 100°, giro a la izquierda y velocidad cuchara**. Añada por el bocal el pimentón en los 4 últimos segundos.

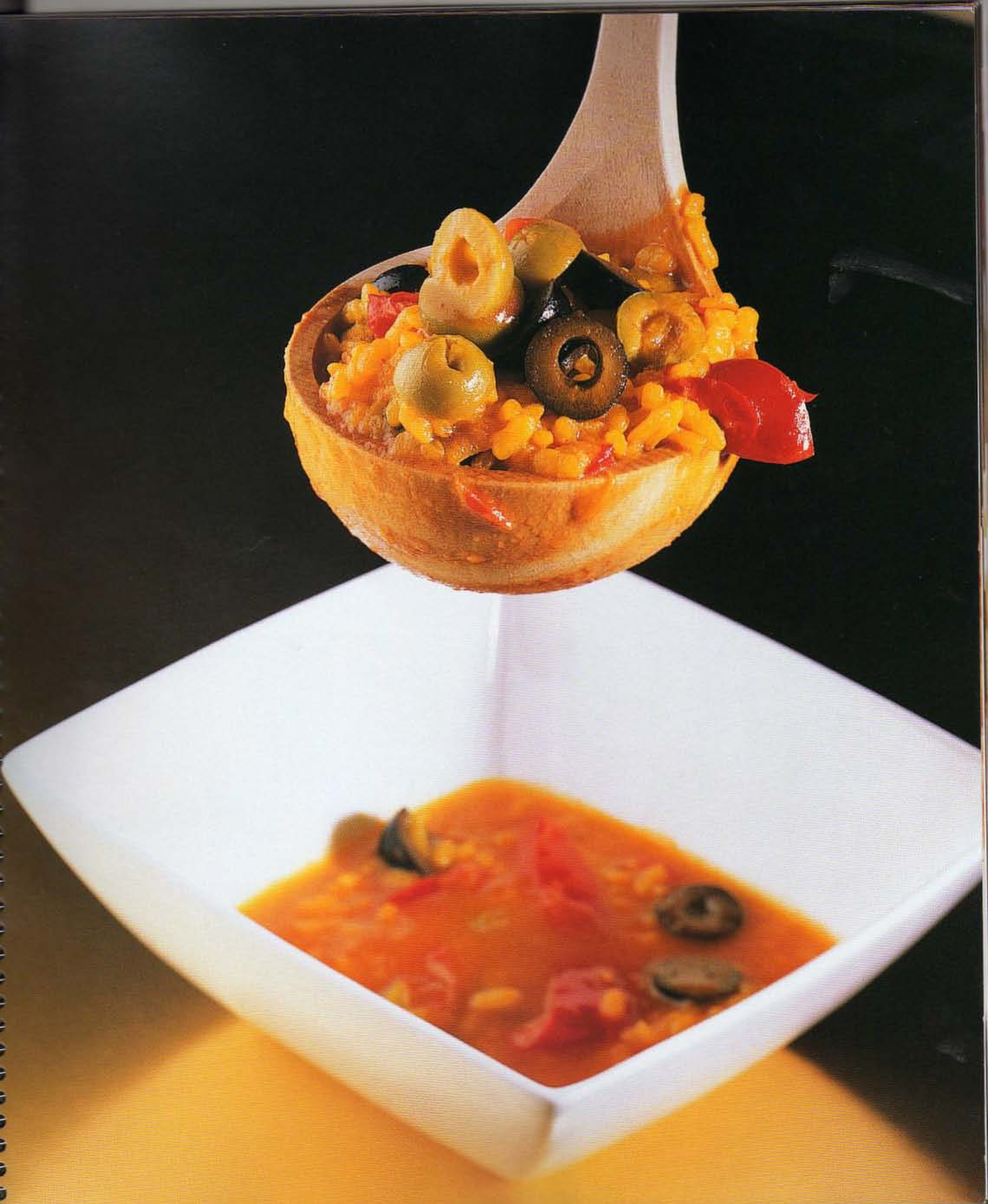
6 Añada el *fumet* en el vaso. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara**.

7 Acabado el tiempo programado, compruebe que las almejas estén abiertas y reserve.

8 Añada el arroz y la sal. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9 Agregue las almejas, vuelque todo en una cazuela de barro y sirva.

**Nota:** Puede sustituir las almejas por chirlas o berberechos.



Tiempo con Thermomix: 45 m, 8 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de marisco (ver pág. 8)
300 g de gamba arrocera
50 g de cebolla
90 g de tomate triturado, natural o en conserva
3 dientes de ajo
2 bogavantes (de 500 g aprox. cada uno), en trozos pequeños
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de arroz
1 - 2 alcachofas cortadas en 8 trozos (pueden ser congeladas)
Sal
1 cayena

# *Arroz con bogavante*

1 Pele las gambas y reserve los cuerpos. Prepare el *fumet* (ver la receta en la pág. 8) con las cabezas y las cáscaras. Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso los cuerpos de las gambas, la cebolla, el tomate y los ajos. Trocee programando **8 segundos, velocidad 6. Retire y reserve**.

3 Ponga en el vaso el bogavante troceado y el aceite. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Incorpore las verduras y las gambas reservadas. Sofría programando **7 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. En los últimos 10 segundos, añada el pimentón por el bocal.

5 Agregue el *fumet* y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Por último, añada el arroz, las alcachofas, la sal y la cayena (si la utiliza). Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Vuelque sobre una cazuela de barro y sirva.










Tiempo con Thermomix: 1 h, 3 m
Tiempo total: 1 h, 3 m

(para 4 personas)

1 000 g de caldo de carne (ver pág. 10)
200 g de *foie-gras* de pato, de oca o *bloc*
500 g de magro de cerdo en trozos
70 g de tomate triturado, natural o en conserva
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de arroz
200 g de garbanzos cocidos

# *Arroz con magro de cerdo, foie y garbanzos*

1 Prepare el caldo de carne (ver la receta en la pág. 10). Reserve.

2 Ponga en el vaso 100 g de *foie* y el magro de cerdo. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Reserve los otros 100 g de *foie* en el frigorífico.

4 Incorpore el tomate y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Añada el pimentón y el caldo de carne reservado (paso 1). Programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Agregue el arroz y los garbanzos. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal. Vierta en una cazuela de barro, adorne con el *foie* reservado y sirva.



Tiempo con Thermomix: 1 h, 8 m, 8 s
Tiempo total: 1 h, 15 m

(para 4 personas)

100 g de tomate triturado, natural o en conserva
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de pollo, en trozos pequeños
1 000 g de agua
1 cucharadita de pimentón
200 g de arroz
200 g de setas de cardo en trozos
Sal

# *Arroz con pollo y setas de cardo*

1 Ponga en el vaso el tomate y los ajos, triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

2 Añada el aceite y el pollo en el vaso. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Agregue el tomate con los ajos reservados y sofría programando **5 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

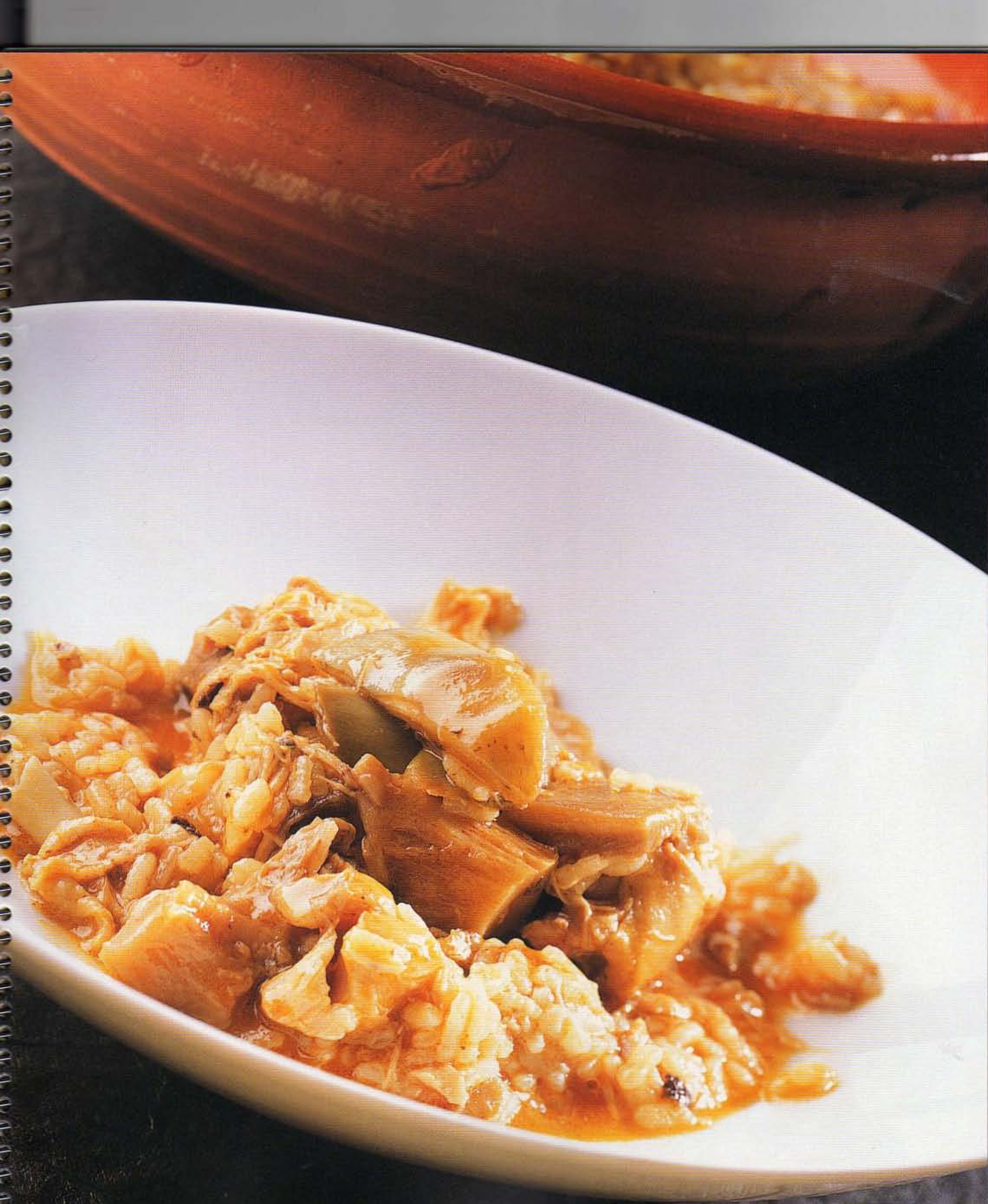
4 Incorpore el pimentón y el agua. Programe **30 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Añada el arroz, las setas y la sal y programe **13 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva.

**Sugerencia:** Este arroz se puede aromatizar con tomillo, romero, pimienta recién molida o un poco de nuez moscada.



*Arroz con pollo y setas de cardo* >



Tiempo con Thermomix: 48 m, 8 s
Tiempo total: 50 m

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
90 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
500 g de rape (sin huesos) en trozos
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de gamba arrocera
1 cucharadita de pimentón dulce
1 - 2 cayenas
Sal
200 g de arroz

# *Arroz con rape y gambas*

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso el tomate, la cebolla y los ajos. Triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

3 Ponga el rape y el aceite en el vaso. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Retire los trozos de rape y deje el aceite en el vaso.

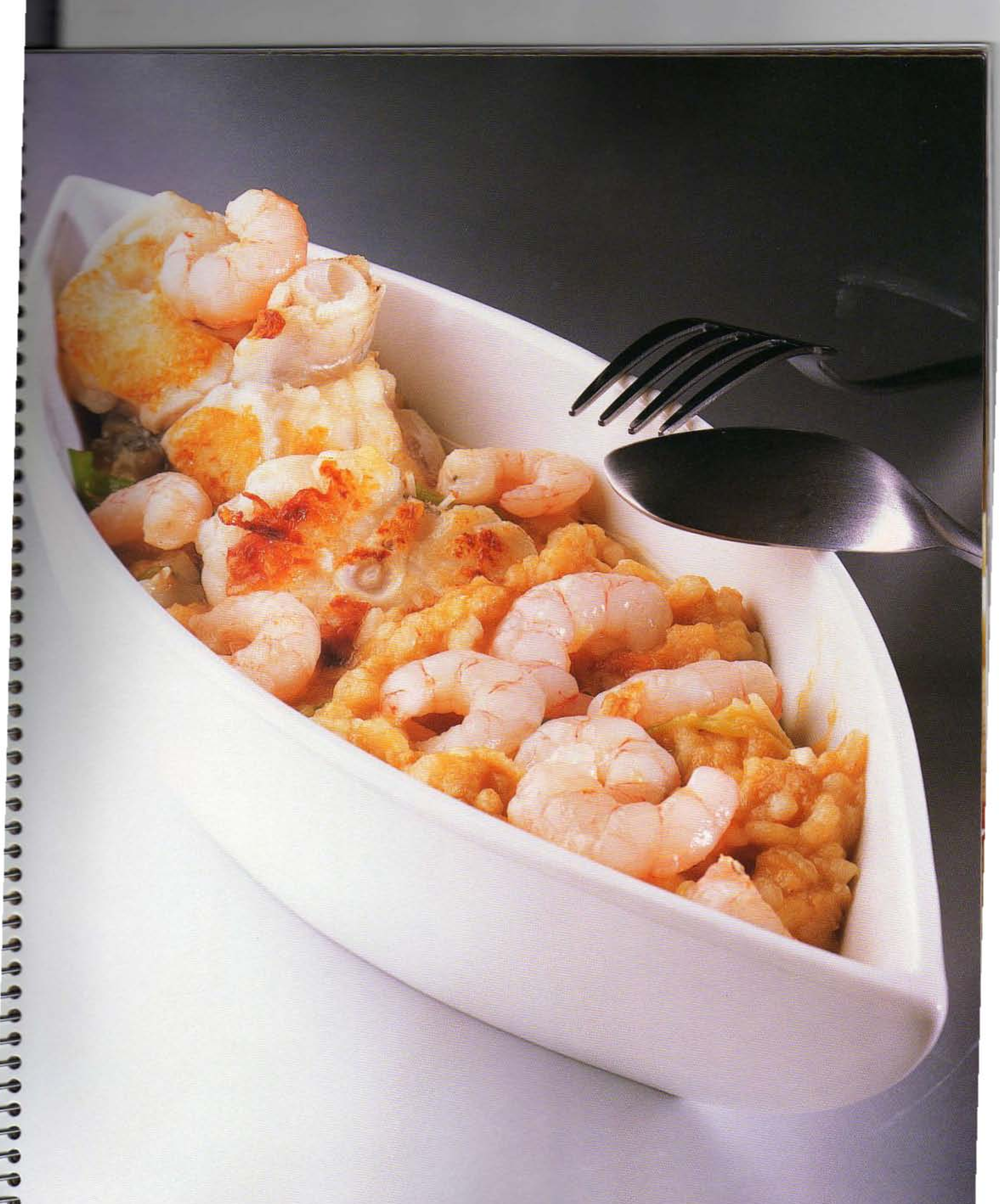
4 Agregue las gambas y sofría programando **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5 Agregue las verduras trituradas reservadas (en el paso 2) y programe **10 minutos, 100º, velocidad cuchara**.

6 Incorpore el pimentón, la cayena, el *fumet* y la sal. Programe **10 minutos, 100º, velocidad cuchara**.

7 Para que no pierda temperatura, incorpore el arroz a través del bocal y programe **13 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Añada el rape en los últimos 5 minutos. Verifique el punto de la sal y sirva.

**Sugerencia:** Puede sustituir el rape por cazón (sin espinas). También puede añadir unos guisantes tiernos.



Tiempo con Thermomix: 1 h, 8 m, 8 s
Tiempo total: 1 h, 15 m

(para 4 personas)

90 g de tomate triturado, natural o en conserva
2 - 3 dientes de ajo
500 g de pato (troceado con su piel)
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de setas de temporada (troceadas)
1 cucharadita de pimentón dulce
10 g de trufa al natural (en conserva)
1 000 g de agua
Sal
200 g de arroz

# *Arroz con setas de temporada, pato y trufa*

1 Ponga en el vaso el tomate y el ajo. Triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

2 Coloque en el vaso el pato y el aceite. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

3 Incorpore el tomate con el ajo reservado (paso 1) y programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Añada el pimentón y la trufa 30 segundos antes de que termine el tiempo programado.

4 Agregue el agua y programe **30 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore la sal y el arroz. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Transcurridos 5 minutos añada las setas. Verifique el punto de sal, vuelque sobre una cazuela de barro plana y sirva.

**Nota:** En lugar de pato, puede utilizar conejo o pollo. Si utiliza setas deshidratadas, póngalas en remojo 2 horas antes y aproveche el agua de remojo, completando hasta el litro con agua.

**Sugerencia:** Puede utilizar la mitad de la trufa en el sofrito y rallar la otra mitad para espolvorearla sobre el arroz antes de servir.



Tiempo con Thermomix: 58 m
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

- 1 - 2 dientes de ajo
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de costillas de cerdo, en trozos pequeños
- 150 g de judías verdes planas (en trozos) o 150 g de verduras para paella (garrafón, judías verdes, etc.)
- 100 g de tomate triturado, natural o en conserva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 000 g de agua
- 1 pellizco de azafrán (o colorante)
- Sal
- 150 g de pimiento rojo cortado en tiras
- 1 alcachofa cortada en 8 trozos
- 200 g de arroz

# *Arroz con costillas de cerdo*

1 Ponga los ajos en el vaso y trocee programando **5 segundos, velocidad 5**.

2 Incorpore el aceite y las costillas. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

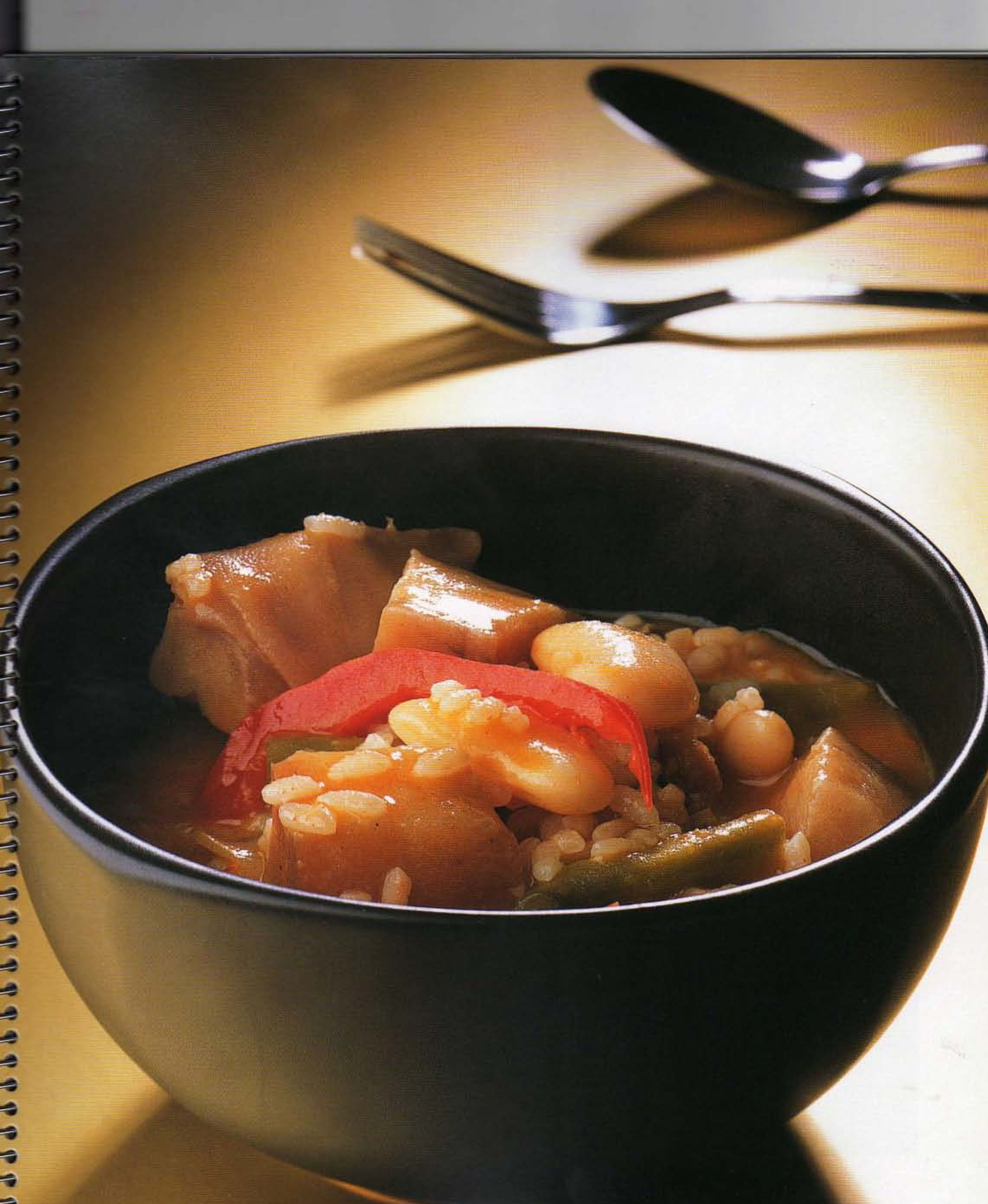
3 Añada las judías verdes troceadas y el tomate triturado. Programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Agregue el pimentón, el agua, el azafrán (o el colorante) y la sal. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore el pimiento rojo, la alcachofa y el arroz. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva.

**Sugerencia:** Puede añadir con el arroz una hoja de laurel o un pellizco de nuez moscada.

**Nota:** Si no encuentra verdura de paella puede utilizar judías verdes anchas y alubias ya cocidas (en este caso las alubias las añadiremos cuando falten 3 minutos para terminar la receta).



Tiempo con Thermomix: 53 m, 8 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
1 000 g de pulpitos, frescos o congelados
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de verduras para paella (judías verdes, garrafón)
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal
1 - 2 cayenas, opcional
200 g de arroz
1 alcachofa cortada en 8 trozos



# Arroz con pulpitos de playa

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga el tomate, la cebolla y el ajo en el vaso. Programe **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

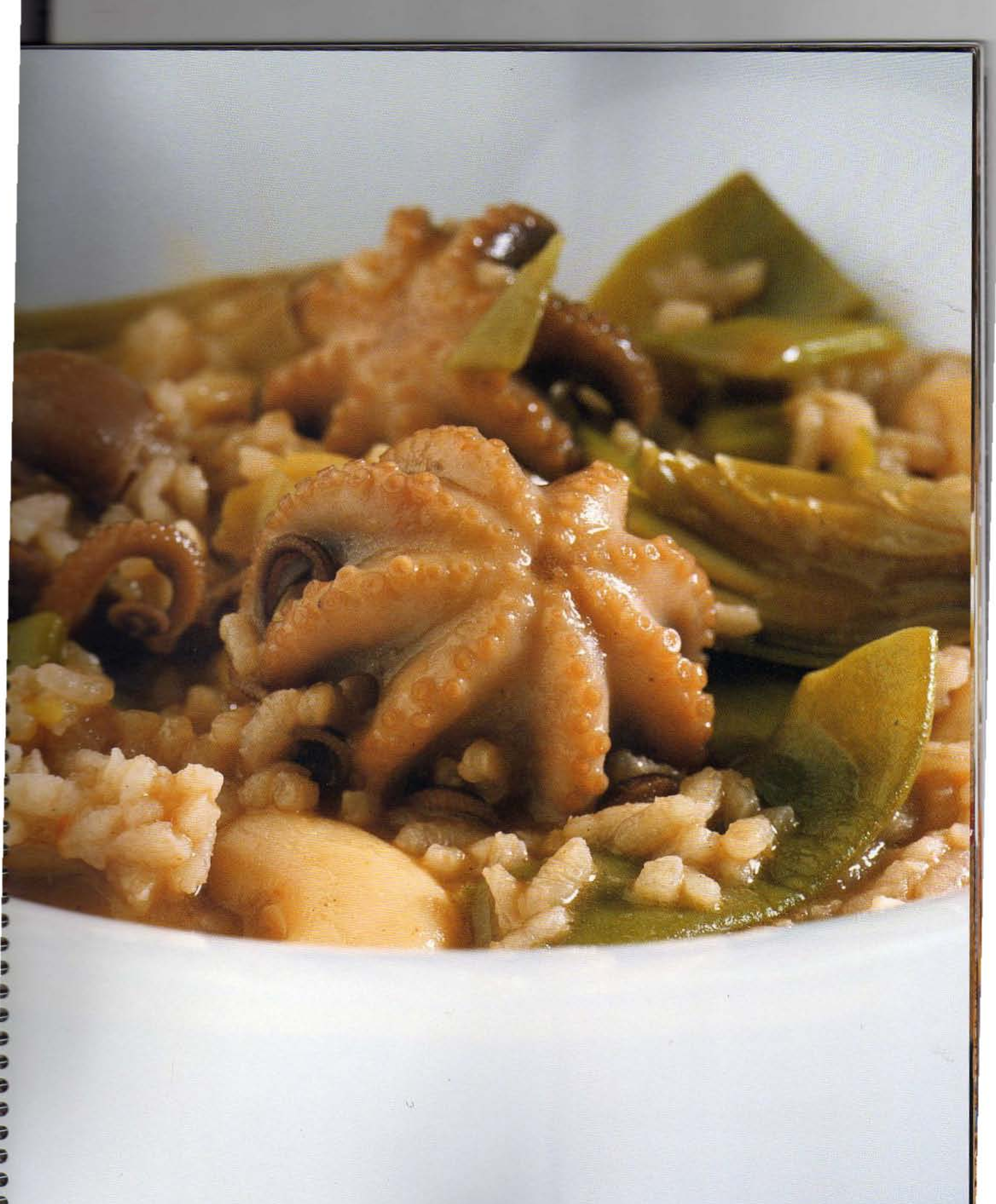
3 Trocee los pulpitos en 3 ó 4 trozos, póngalos en el vaso con el aceite y programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Añada la verdura reservada y la verdura de paella. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando falten unos segundos, añada el pimentón por el bocal.

5 Incorpore el *fumet* de pescado, la cayena y la sal. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Por último, incorpore el arroz y la alcachofa. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva.

**Nota:** Si no encuentra verdura de paella, puede utilizar judías verdes anchas y alubias ya cocidas (en éste caso las alubias las añadiremos cuando falten 3 minutos para terminar la receta).



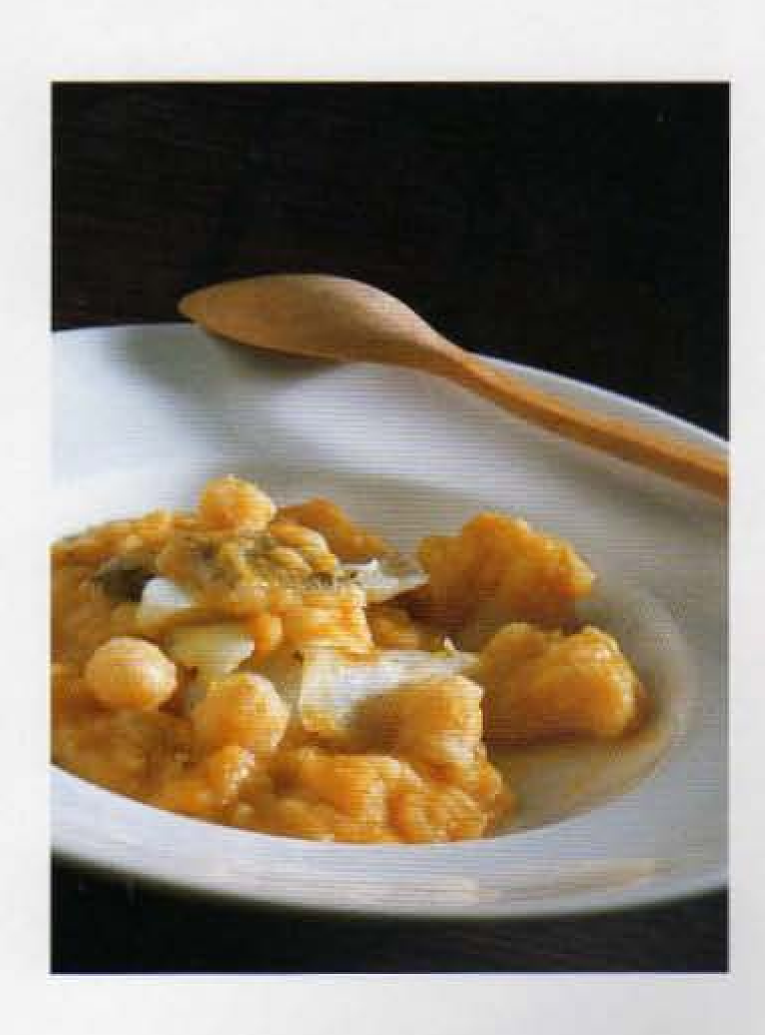
Tiempo con Thermomix: 44 m, 8 s
Tiempo total: 50 m

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pag. 8)

**Sofrito**
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo

**Resto**
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de bacalao desalado, cortado en trozos
300 g de coliflor, congelada o fresca
300 g de patata en trozos
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal
200 g de arroz
200 g de garbanzos cocidos



# *Arroz de bacalao y coliflor con patata y garbanzos*

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

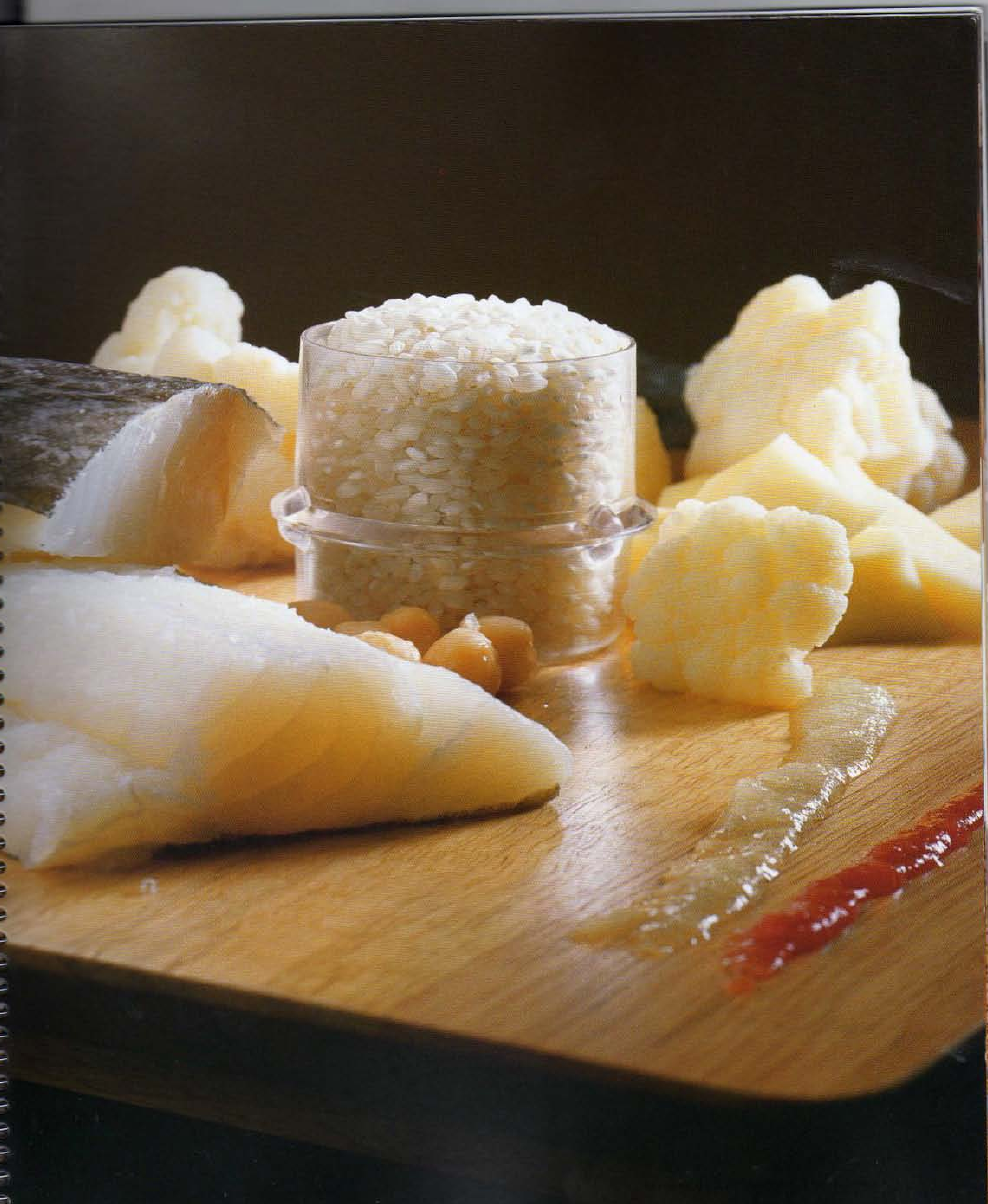
3 Vierta el aceite en el vaso y programe **5 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

4 Añada el bacalao y programe **3 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Retire los trozos de bacalao y deje el aceite en el vaso.

5 Agregue la coliflor, la patata y los ingredientes del sofrito que tenía reservados. Sofría programando **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Incorpore el pimentón, el *fumet* de pescado y la sal (con moderación, porque el bacalao aportará bastante sal). Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Cuando termine el tiempo programado, añada el arroz y programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando falten 3 minutos incorpore por el bocal los garbanzos y el bacalao reservado. Verifique el punto de sal y sirva.



Tiempo con Thermomix: 53 m, 8 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pag. 8)

**Sofrito**
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo

800 g de sepia de playa en trozos, con su tinta
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal
200 g de arroz
1 alcachofa cortada en 8 trozos
1 - 2 cayenas

# *Arroz con sepia de playa y alcachofas*

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso y triture programando **8 segundos, velocidad 6.** Retire y reserve.

3 Vierta en el vaso el aceite con la sepia. Sofría programando **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

4 Cuando termine el tiempo programado, incorpore los ingredientes reservados del sofrito y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

5 Vierta el pimentón, el *fumet* de pescado y la sal. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

6 Por último, añada el arroz, la alcachofa y la cayena. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva.

**Nota:** Este arroz tiene que quedar negro natural. Si la sepia no tiene tinta puede añadir 2 bolsitas de tinta de calamar (a la vez que la sepia).

Tiempo con Thermomix: 58 m. 16 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

**Sofrito**
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
300 g de galeras (o cigalas)
300 g de cangrejos de mar
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
1 000 g de agua
Sal
200 g de arroz
300 g de calamares (en trozos)



# *Arroz con galeras y cangrejos*

1 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

2 Ponga en el vaso las galeras, los cangrejos y el aceite. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Cuando termine, retire 3 ó 4 piezas de galeras y cangrejos y resérvelos para decorar.

3 A continuación, agregue los ingredientes reservados del sofrito y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4 Añada el pimentón, el agua y la sal. Programe **20 minutos, 100°, velocidad 1**. Cuando termine el tiempo programado, triture **8 segundos, velocidad 3**. Retire y cuele el caldo con ayuda de un colador.

5 Vierta 750 g del caldo colado en el vaso, añada el arroz y el calamar. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva decorando con las galeras y cangrejos reservados.

**Nota:** Las galeras son crustáceos de sabor intenso, de consumo frecuente en la costa levantina (y no muy conocidas en el resto de España). Son muy apreciadas para preparar *fumet* de pescado. Si no las encuentra, pueden sustituirse por cigalas.



Tiempo con Thermomix: 38 m, 8 s
Tiempo total: 40 m

(para 4 personas)

250 g de castañas pilongas
1 000 g de agua

**Sofrito**
40 g de cebollas
2 - 3 dientes de ajo
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
100 g de aceite de oliva virgen extra

Sal
1 cucharadita de pimentón dulce
Azafrán (unas hebras) o colorante (opcional)
200 g de arroz

# *Arroz con castañas pilongas*

1 El día anterior, ponga a remojo las castañas pilongas con el agua.

2 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y triture programando **8 segundos, velocidad 6**.

3 Añada el aceite y sofría programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

4 Agregue el pimentón, el azafrán (o colorante), las castañas (con el agua de remojo) y la sal. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Por último, añada el arroz y programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal y sirva.

**Nota:** Si no tiene castañas pilongas puede utilizar castañas al natural (en conserva). En este caso, ponga el jugo de las castañas y complete hasta llegar a 1 000 g con agua.

**Sugerencia:** Este arroz se puede aromatizar con un poco de nuez moscada.

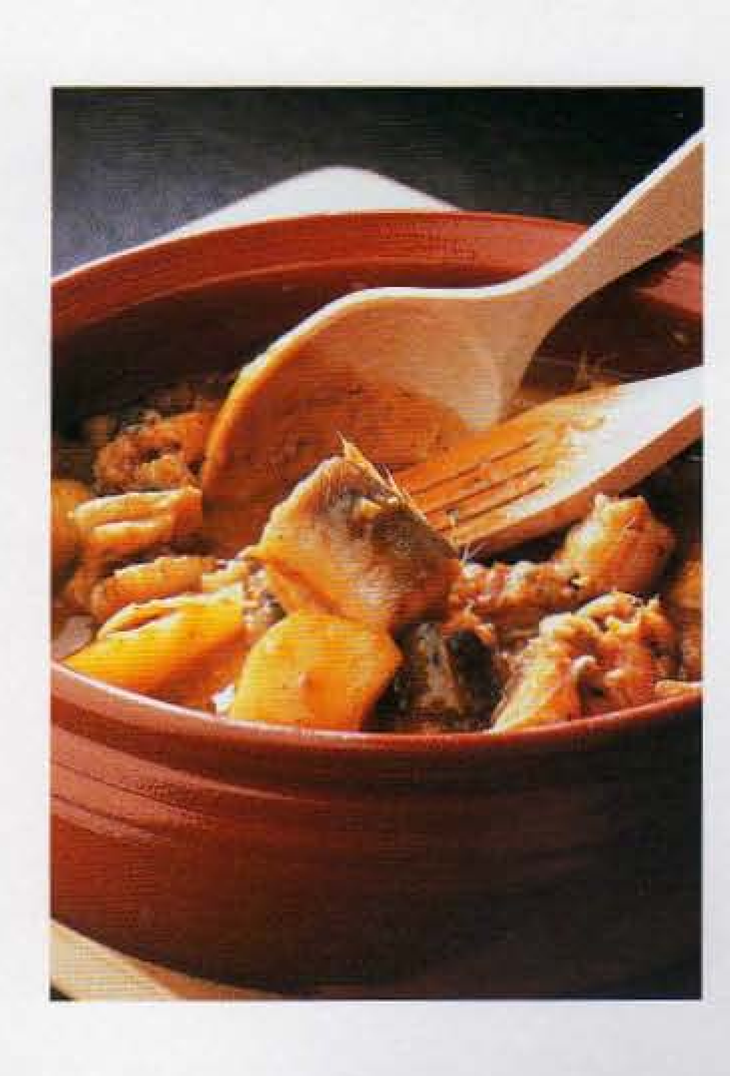


# *Arroz* all i pebrat *con anguila*

TIEMPO CON THERMOMIX: 41 M, 5 S
TIEMPO TOTAL: 1 H

(para 4 personas)

1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
1 cabeza de ajos
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 - 3 cayenas
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal
500 g de anguila en trozos
300 g de patata en trozos
200 g de arroz



1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave y seque bien el vaso y la tapa.

2 Trocee la cabeza de ajos (sin quitar la piel) programando **5 segundos, velocidad 5**.

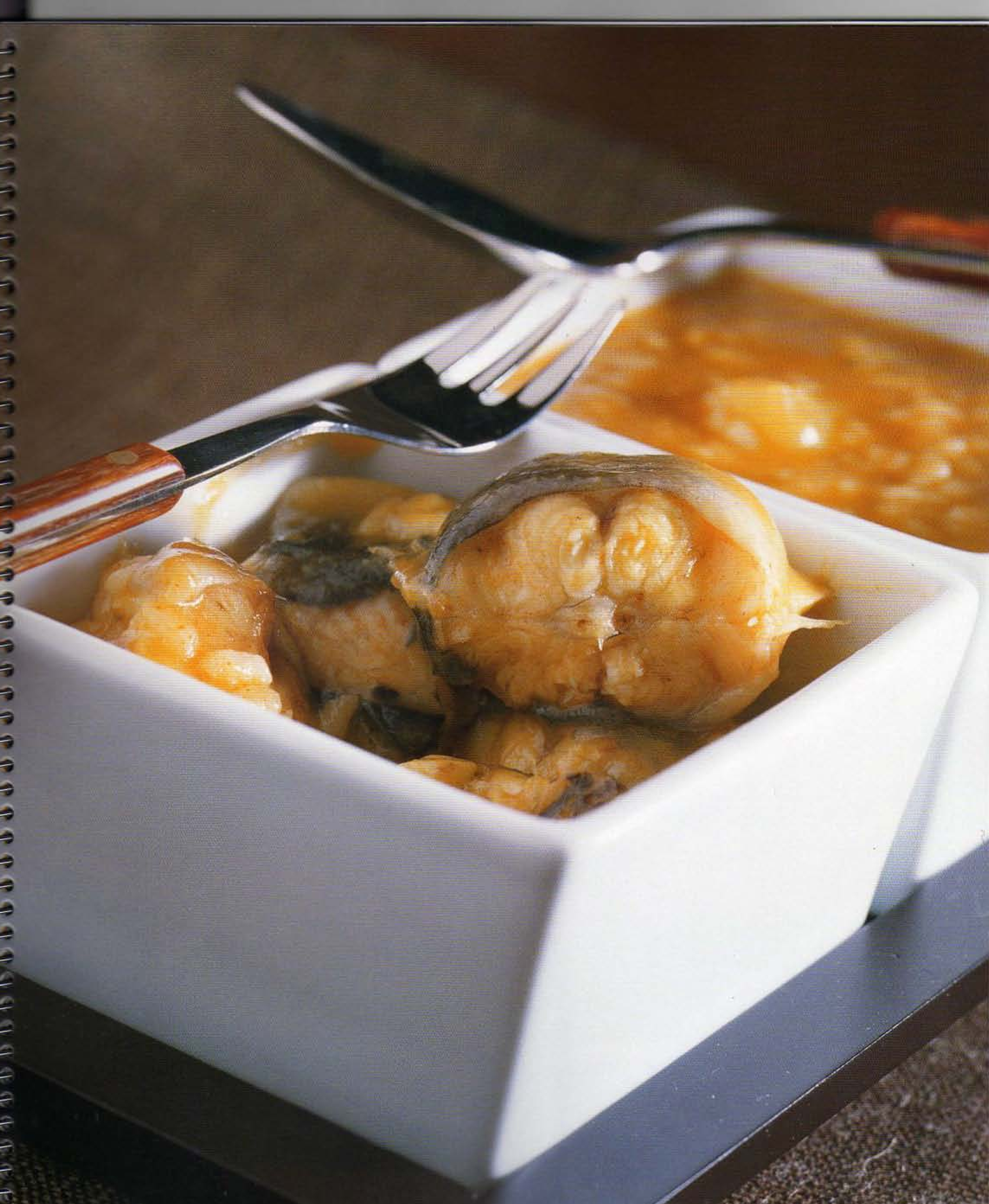
3 Vierta el aceite y sofría programando **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

4 Añada las cayenas, el pimentón, el *fumet* de pescado y la sal. Programe **15 minutos, 100°, velocidad cuchara**.

5 Incorpore la anguila y la patata. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando falten 13 minutos para finalizar agregue por el bocal el arroz. Verifique el punto de sal, vuelque en un recipiente y sirva.

**Nota:** Tenga en cuenta el tipo de patata. Si es roja, póngala al tiempo con la anguila y, si es blanca, al tiempo del arroz.

Esta receta es una variante del *All i pebre*, la forma tradicional de cocinar la anguila en la Albufera.



Tiempo con Thermomix: 1 h, 28 m
Tiempo total: 1 h, 30 m

(para 4 personas)

1 500 g de agua
Sal
800 g de huesos de caña con tuétano, en rodajas de 2 cm
8 rodajas de morcilla de arroz
Azafrán o ½ cucharadita de colorante (opcional)
200 g de arroz
250 g de garbanzos cocidos (en conserva) o 250 g de alubia blanca cocida (en conserva)

# *Arroz de cocido de tuétano con legumbres y morcilla de arroz*

1 Ponga en el vaso el agua, la sal y los huesos. Programe **60 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

2 Coloque la morcilla en el recipiente Varoma y sitúelo encima del vaso. Vuelva a programar **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** (el vapor que se genera al programar 100° de temperatura es suficiente para cocer la morcilla de arroz).

3 Retire el recipiente Varoma y reserve.

4 Añada al vaso el azafrán (o colorante) y el arroz. Programe **13 minutos, 100°, velocidad 1**. Cuando falten 5 minutos para terminar el tiempo programado, vierta los garbanzos o alubias por el bocal.

5 Verifique el punto de sal y vuelque en una cazuela, decorando con la morcilla.



# *Arroz* fesols i naps

Tiempo con Thermomix: 2 h, 13 m
Tiempo total: 2 h, 30 m

(para 4 personas)

70 g de nabo amarillo (o blanco)
100 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de moniato (boniato) en trozos
50 g de cardo limpio en trozos
200 g de costilla de cerdo en trozos
200 g de mano de cerdo en trozos
200 g de careta de cerdo (oreja, rabo, etc.) en trozos
120 g de pato en trozos
100 g de tocino en trozos
1 500 g de agua
Sal
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de arroz
Azafrán o colorante, a gusto
100 g de alubias blancas cocidas (en conserva)
2 morcillas de cebolla cortadas en dos trozos

1 Ponga el nabo en el vaso y trocee programando **2 segundos, velocidad 5**.

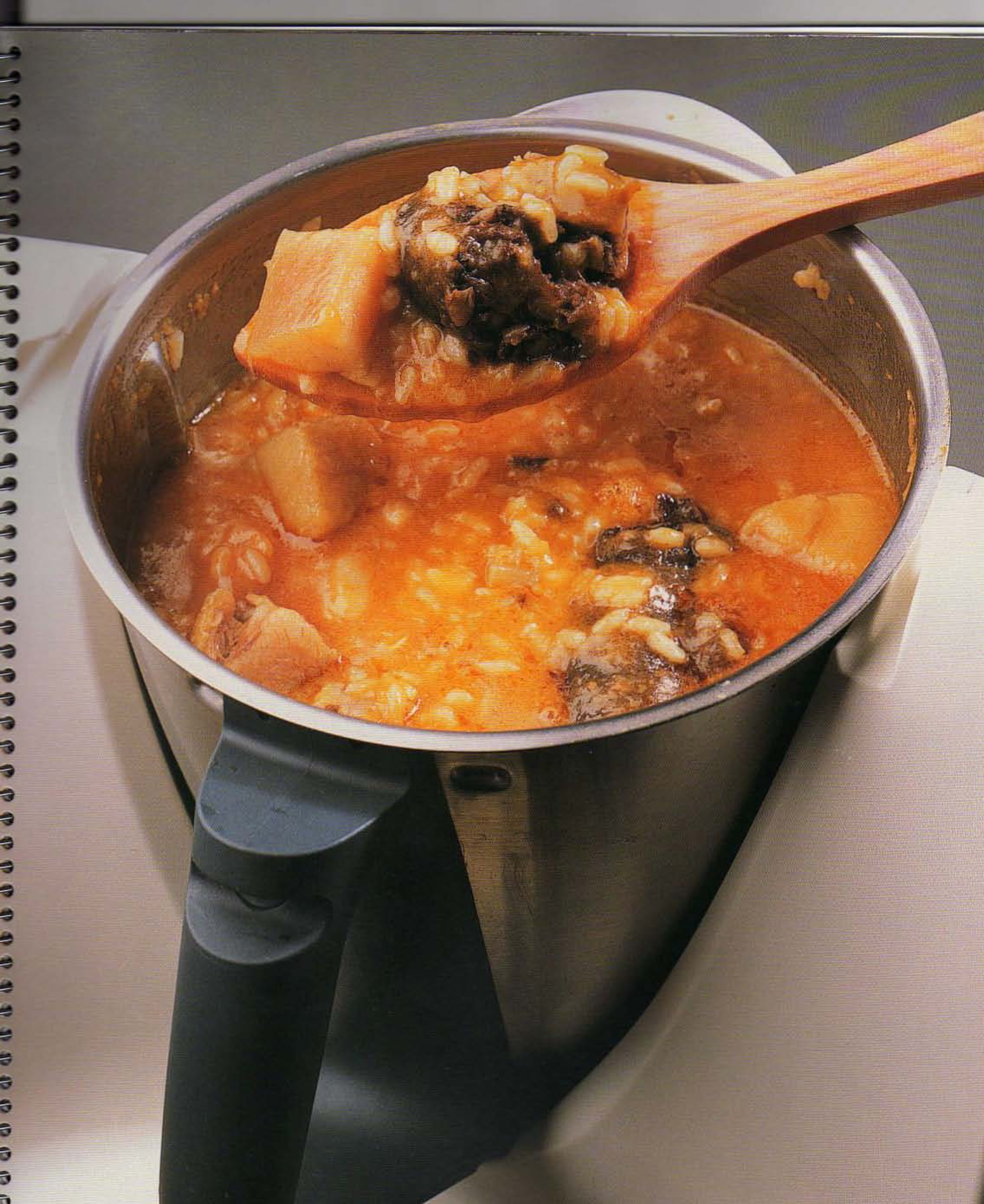
2 Añada el aceite y programe **5 minutos, 100º, velocidad cuchara**.

3 Incorpore el moniato, el cardo, las costillas, la mano y la careta de cerdo, el pato y el tocino. Programe **8 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Añada 1 000 g de agua, la sal, el pimentón y el azafrán (o colorante). Programe **60 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Vierta en el vaso los 500 g de agua restantes. Vuelva a programar **60 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Cuando falten 13 minutos, añada el arroz por el bocal y, en los últimos 5 minutos, añada las alubias y las morcillas.



Tiempo con Thermomix: 1 h, 23 m
Tiempo total: 1 h, 30 m

(para 4 personas)

200 g de pato en trozos pequeños
200 g de pollo en trozos pequeños
200 g de conejo en trozos pequeños
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de judías verdes (planas)
100 g de tomate triturado, natural o en conserva
1 000 g de agua
Sal, a gusto
1 alcachofa cortada en 8 trozos
Azafrán o colorante, a gusto
100 g de caracoles
200 g de arroz

# *Arroz meloso de pollo, conejo y pato, con alcachofas y caracoles*

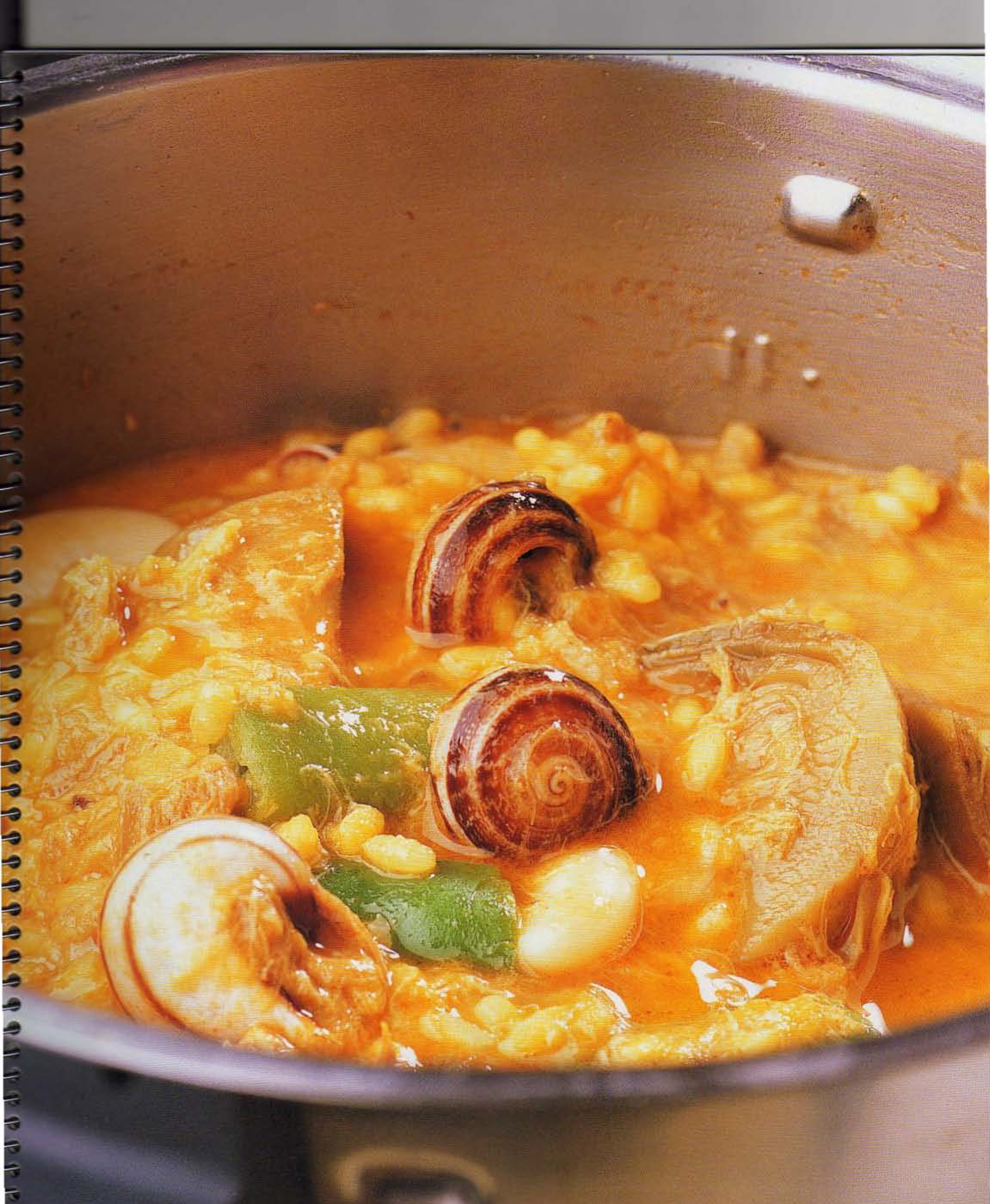
1 Ponga en el vaso el pato, el pollo y el conejo. Añada el aceite y programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

2 Incorpore las judías verdes y el tomate. Programe **10 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. En los últimos segundos, añada el pimentón.

3 Añada el agua y la sal. Programe **40 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Agregue la alcachofa, el azafrán (o el colorante), los caracoles y el arroz. Programe **13 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Verifique el punto de sal, vuelque en una cazuela de barro y sirva.



Tiempo con Thermomix: 53 m, 8 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

**Sofrito**
1 cebolla
2 dientes de ajo
70 g de tomate triturado, natural o en conserva

**Arroz**
100 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de chipirones
50 g de judías verdes (planas) cortadas en juliana
50 g de zanahoria cortada en juliana
Pimentón, a gusto
1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
Sal, a gusto
1 bolsita de tinta de calamares
200 g de arroz
1 alcachofa partida en 8 trozos
50 g de pimiento rojo en tiras

# *Arroz negro de chipirones con verduras*

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga los ingredientes del sofrito en el vaso y programe **8 segundos, velocidad 6**. Retire y reserve.

3 Vierta en el vaso el aceite, añada los chipirones, las judías verdes y la zanahoria en juliana. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Incorpore los ingredientes del sofrito reservados (en el paso 2) y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Añada el pimentón y mezcle unos segundos, agregue el *fumet,* la sal y la tinta de calamar. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Por último, agregue el arroz, la alcachofa y el pimiento. Programe **13 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Verifique el punto de sal, vuelque en una cazuela de barro y sirva.

**Sugerencia:** Puede poner las verduras cortadas en juliana o trocearlas antes en el vaso.


*Arroz negro de chipirones con verduras* >



TIEMPO CON THERMOMIX: 1 H, 26 M, 8 S
TIEMPO TOTAL: 1 H, 30 M

(para 4 personas)

***Fumet* de cabracho**

250 g de cabracho o 250 g de escorpa
1 hueso de mero
250 g de cabeza de rape
2 dientes de ajo
1 200 g de agua
1 cebolla
200 g de gamba arrocera (reserve los cuerpos)

**Arroz**

80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
1 - 2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
200 g de arroz
750 g de *fumet* de cabracho
Sal
Unas hebras de azafrán o ½ cucharadita de colorante

# *Arroz* a banda

1. Prepare el *fumet:* Pele las gambas, ponga las cabezas y las cáscaras en el vaso y reserve los cuerpos. Añada el resto de los ingredientes del *fumet* en el vaso y programe **60 minutos, 100°, velocidad 1**. Cuele y reserve.

2. Lave bien el vaso y la tapa y ponga el tomate, la cebolla, el ajo y los cuerpos de las gambas. Triture programando **8 segundos, velocidad 6**.

3. Añada el aceite y sofría **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

4. Incorpore el pimentón y el arroz. Rehogue programando **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5. Vierta en el vaso 750 g del *fumet* de cabracho reservado, la sal y el azafrán o colorante. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Verifique el punto de sal. Vuelque en una fuente y sirva.

**Sugerencias:** Este arroz se sirve acompañado de salsa alioli. Puede tener preparado con antelación el *fumet* de pescado y acortar la receta empezando directamente con el sofrito.

**Nota:** "A banda", que en castellano se traduce por "aparte" se refiere a la tradición de servir el pescado de la cocción por separado del arroz.

TIEMPO CON THERMOMIX: 1 M, 12 S
TIEMPO TOTAL: 3 M

(para 300 g)

2 dientes de ajo pequeños
1 huevo entero
1 pellizco de pimienta
½ cucharadita de sal
250 g de aceite de oliva 0,4 o de aceite de girasol

# *Salsa alioli*

1. Ponga los ajos en el vaso y triture programando **6 segundos, velocidad 8**.

2. Con ayuda de la espátula, baje lo que haya quedado en las paredes y la tapa del vaso. Añada el huevo, la pimienta y la sal y programe **6 segundos, velocidad 5**.

3. Programe **velocidad 4**, sin programar tiempo y vierta el aceite sobre la tapa del vaso (sin quitar el cubilete).



Tiempo con Thermomix: 48 m, 12 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

**Sofrito**
70 g de tomate triturado, natural o en conserva
1 cebolla mediana (70 g)
2 dientes de ajo

**Arroz**
100 g de judías verdes
50 g de calabacín
50 g de berenjena
50 g de zanahoria
50 g de puntas de espárrago verde
50 g de nabo amarillo
100 g de aceite de oliva virgen extra
Pimentón, a gusto
1 000 g de agua
Sal, a gusto
200 g de arroz
1 alcachofa partida en 8 trozos
Azafrán o colorante (opcional)
50 g de alubia blanca cocida

# *Arroz meloso con verduras*

1 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga en el vaso las judías, el calabacín, la berenjena, la zanahoria, las puntas de espárragos y el nabo. Trocee programando **4 segundos, velocidad 5**.

3 Vierta el aceite en el vaso y programe **15 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Añada los ingredientes del sofrito reservados (paso 1) y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore el pimentón, el agua y la sal. Programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Cuando acabe el tiempo programado añada el arroz, la alcachofa y el azafrán (o colorante). Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando falten 5 minutos vierta las alubias por el bocal.

7 Verifique el punto de sal, vuelque en una cazuela de barro y sirva.

**Sugerencia:** Para acompañar, puede colocar rodajas de queso fresco encima del arroz.



Tiempo con Thermomix: 53 m, 8 s
Tiempo total: 1 h

(para 4 personas)

**Sofrito**
70 g de tomate triturado, natural o en conserva
1 cebolla pequeña (70 g aprox.)
2 dientes de ajo

**Arroz**
100 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de cigalas (cigalitas arroceras)
150 g de jamón ibérico en tiras
100 g de calamar troceado (o patas de calamar)
Pimentón, a gusto
1 000 g de *fumet* de pescado (ver pág. 8)
Sal, a gusto
200 g de arroz
50 g de ajetes (ajitos tiernos) troceados

# *Arroz meloso de cigalitas, jamón ibérico y ajetes*

1 Prepare el *fumet* de pescado y reserve (ver la receta en la pág. 8). Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso los ingredientes del sofrito y triture programando **8 segundos, velocidad 6**. Retire del vaso y reserve.

3 Vierta en el vaso el aceite y las cigalitas. Programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

4 Retire las cigalas y resérvelas. Incorpore al vaso el jamón ibérico y el calamar. Programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

5 Incorpore los ingredientes del sofrito reservados (paso 2) y programe **5 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Añada el pimentón, el *fumet* y la sal. Programe **15 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

7 Agregue el arroz, los ajetes y las cigalitas y programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

8 Verifique el punto de sal, vuelque en una cazuela de barro y sirva.



Tiempo con Thermomix: 1 h, 20 m, 13 s
Tiempo total: 1 h, 30 m

(para 4 personas)

***Fumet* de cabracho**
250 g de cabracho o 250 g de escorpa
1 hueso de mero
250 g de cabeza de rape
2 dientes de ajo
1 200 g de agua
1 cebolla
250 g de gamba arrocera (reserve los cuerpos)

**Sofrito**
80 g de tomate triturado, natural o en conserva
40 g de cebolla
1 - 2 diente de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón
300 g de fideos
750 g de *fumet* de cabracho
Sal
Azafrán o colorante

# *Fideos* a banda

1 Prepare el *fumet:* Pele las gambas, ponga las cabezas y las cáscaras en el vaso y reserve los cuerpos. Añada el resto de los ingredientes del *fumet* en el vaso y programe **60 minutos, 100°, velocidad 1**. Cuele y reserve.

2 Lave bien el vaso y la tapa y ponga el tomate, la cebolla, el ajo y los cuerpos de las gambas. Triture programando **8 segundos, velocidad 6**.

3 Añada el aceite y sofría **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

4 Incorpore el pimentón y rehogue programando **5 segundos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

5 Vierta en el vaso 750 g de *fumet* de cabracho, la sal, los fideos y el azafrán (o colorante). Programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

6 Verifique el punto de sal. Ponga en una fuente de barro (o paella) y gratine en el horno de 8 a 10 minutos.

**Sugerencias:** Puede tener hecho con antelación el *fumet* de pescado y acortar la receta empezando directamente con el sofrito.





# Índice de recetas